

1.Wojciech Megier

2.wychowanie fizyczne

3.3 Tia

4.Doskonalenie siły mięśniowej w formie obwodu stacyjnego

5.06.04.2020

6.Kolejna forma aktywności fizycznej w tym czasie pracy w domu. Pamiętajcie różnorodność ćwiczeń powoduje kompleksowy rozwój. Nie trzymajcie się cały czas tej samej utartej rutyny. Dlatego dziś ćwiczenia w domu bez sprzętu specjalistycznego z instruktorką Martą Hennig. Jest to dłuższy intensywny trening w domu. Wykonuj go 2 razy w tygodniu.

Do wykonania treningu potrzebne ci będą:

- dwie butelki wody (2 l) (dla początkującego) i jeden baniak (5 l) wody, jeśli ćwiczysz już jakiś czas

- krzesło

- motywacja

Trening jest treningiem obwodowym. Każde ćwiczenie wykonujemy 30 sekund, po czym przechodzimy do kolejnego, w razie potrzeby robiąc sobie bardzo krótką przerwę (do max. 1 minuty). Całość powtarzamy od 2 do 4 razy, w zależności od kondycji i możliwości.

Pamiętajcie o otwieraniu okna i wietrzeniu pokoju.

7.Wejdź na stronę <https://www.youtube.com/watch?v=9q0RgGiEc2c>

<https://www.codzienniefit.pl/2014/08/trening-siowy-bez-sprzetu-w-domu.html>

8.Wykonuj ćwiczenia zgodnie z pokazem razem z instruktorką

Powtórz sesję 2,3 razy w tygodniu.

9.Twój organizm podziękuje Ci lepszym samopoczuciem i pozytywną energią na cały dzień.Prześlij informację zwrotną. Do każdego ćwiczenia stacji dopasuj grupę mięśni, którą wzmacniamy.

Przypominam, że codziennie w godzinach od 10.00 do 14.00 jestem do dyspozycji poprzez połączenie internetowe. Wszelkie wątpliwości i zapytania wysyłajcie na adres w.megier@guardia-koszalin.pl lub na komunikator w dzienniku.